

Saisissez votre recherche...



✕ FERMER



## Les bienfaits de l'activité physique

# Les bienfaits de l'activité physique

*La sédentarité est un problème de santé publique mondiale, cela consiste à faire moins de 30 minutes d'activité physique par jour (Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 2002).*

Avec l'alimentation déséquilibrée c'est la seconde cause de mortalité mondiale derrière le tabac.

Cette sédentarité a de nombreux effets sur notre santé, elle entraîne des maladies cardiovasculaires (Infarctus...), hypertension artérielle, obésité, diabète, cancer....

L'activité physique vient prévenir ces maladies mais en est également un des premiers traitements.

On peut citer quelques exemples.

L'Hyper Tension Artérielle concerne plus de 14 millions d'adultes en France ; pratiquer une activité physique (AP) régulière diminue de moitié les patients à traiter.

L'exemple du cancer : une AP intense et régulière réduit le risque de développer un cancer du sein de 30% et réduit de moitié le risque d'avoir un cancer de la prostate.

Un dernier exemple celui de la Maladie d'Alzheimer: Les personnes âgées actives dans de multiples domaines comme la marche, la danse (vive les thés dansants !), le jardinage, la gymnastique douce sont beaucoup moins atteintes de la maladie d'Alzheimer que les personnes sédentaires.

**En pratique, que faut-il faire pour être actif? (recommandations O.M.S.)**

- 1) Avoir une activité d'endurance 150 minutes par semaine si l'intensité est modérée ou 75 minutes par semaine si l'intensité élevée
- 2) Réaliser des exercices de renforcement musculaire 2 jours non consécutifs par semaine
- 3) Pratiquer des exercices d'équilibre, de souplesse et des étirements (trop souvent oubliés)

Sur Soissons, le Pôle de Prévention et d'éducation du patient du centre hospitalier, en collaboration avec la Fédération française sport pour tous, a mis en place des ateliers dits « passerelles », ces ateliers permettent une reprise en douceur de l'activité avant envoi vers des associations sportives locales.

En 2 ans, 6 ateliers ont été réalisés de 12 semaines pour un total de 700 passages.

Les premières évaluations ont pu montrer que 85% des participants avaient repris une activité physique seule ou en club.

Ces ateliers sont depuis septembre 2015 complétés par le réseau Picardie en forme.



**Pour tous renseignements vous pouvez contacter le Pôle de Prévention et d'Education du Patient au 0323757121.**

*Article réalisé par le Docteur ETEVE*

# Présentation de Forme Plus Sport

La **Fédération Française Sports pour tous**, dans le cadre de sa mission de service public et en référence au concept « d'activité physique et santé », a conçu et réalisé des outils supports, validés scientifiquement, visant la promotion et l'amélioration de la santé :

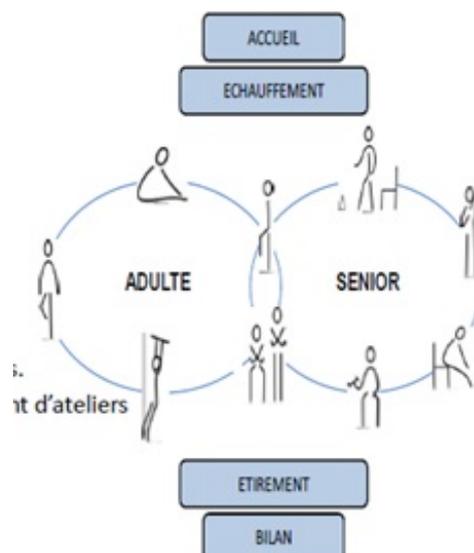
Deux batteries de tests Forme Plus Sport :

- > « **Évaluation de la condition physique des adultes** »
- > « **Évaluation de la condition physique des seniors** ».

Ces deux batteries contiennent des tests simples, peu coûteux, validés scientifiquement et qui prennent un temps minimum de passation.

L'utilisation de ces outils permet d'obtenir des données précises sur lesquelles le professionnel de l'activité physique et sportive peut s'appuyer pour donner des conseils ou des recommandations pour que chaque individu gère sa condition physique au plus près de ses besoins et de ses envies.

Ces batteries de tests ont également pour but d'accompagner les animateurs dans leur choix de séances afin de répondre au mieux aux besoins de leurs adhérents.



**Accueil : Explication et Remise d'un flyer (Adulte et Senior)**

- > Questionnaire d'Aptitude à l'Activité physique (QAAP) à remplir au départ pour s'assurer que la personne peut passer les tests en toute sécurité
- > Explication rapide des tests, cases scores à remplir par les animateurs pendant le parcours
- > Clé numérique (Anonymat respecté) et procédure récupération des résultats en ligne

### Echauffement :

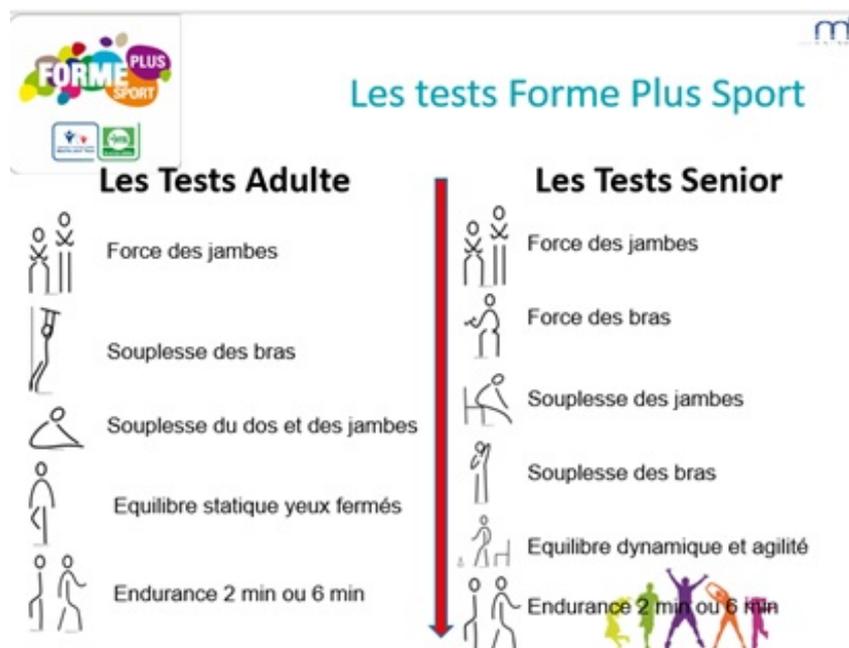
Déverrouillage articulaire et musculaire correspondant aux tests

### Étirement :

Étirement rapide correspondant aux tests

### Bilan : logiciel informatique fonctionnant sans connexion internet Mindeval

- > Informations demandées : sexe, date de naissance, poids, taille, région, appartenance à une fédération, scores aux tests
- > Analyse des résultats: en direct, sous forme de graphique + recommandations pour chaque composante de la condition physique
- > Conseils personnalisés : délivrés par animateur diplômé Forme plus sport en fonction des besoins et des envies des participants



Le PPEP et Le Comité Regionale Sports pour Tous Picardie mettent en place un atelier passerelle « DiabetAction » : prévention du diabète.« DiabetAction » s'inscrit dans une mission de santé publique et répond aux objectifs suivants :

- > Améliorer la qualité de vie et de la santé
- > Lutter contre la sédentarité

- > Prévenir des complications du diabète
- > Augmenter les capacités cardio-circulatoires
- > Améliorer la force musculaire
- > Contrôler son poids
- > Reprendre et maintenir d'une pratique régulière d'activités physiques

*Article rédigé par Mme A-L DELCELIER, Sports pour Tous*



## VILLE DE SOISSONS

PLACE DE L'HÔTEL DE VILLE 02200 SOISSONS

☎ 03 23 59 90 00

@ CONTACTEZ-NOUS

